

跨越百岁

曾庆佩 著

湖北省长阳土家族自治县医疗保险局

顾 问：余祥国

编 审：付江南

读
科
普
书

走
健
康
路

看
明
白
病

吃
放
心
药

做
长
寿
人

享
人
生
乐

中老年人养生宝鉴 医学科普最佳读物



跨 越 百 岁

KUA YUE BAI SUI

曾庆佩 著



湖北省长阳土家族自治县医疗保险局

跨越百岁

*

作者：曾庆佩 编审：付江南

申请单位：湖北省长阳土家族自治县医疗保险局

主管单位：湖北省长阳土家族自治县劳动与社会保障局

印 刷：长阳清江彩印有限责任公司

850mm × 1168mm 1/32K 印张：15 字数：390 千字

2004 年 7 月第一版 2004 年 7 月第一次印刷

准印证号：鄂宜内图字 [2004] 第 42 号

（如有印刷、装订问题，请向承印厂家调换）

内 容 提 要

银发浪潮汹涌而来,世界人口日益老龄化。人的寿命究竟有多长?怎样延缓衰老?如何在有生之年再创辉煌?怎样健康快乐地活过100岁?作者根据古今中外的研究成果,从历史典故、名人轶事、当代重大事件及典型病例入手,科学地、生动地、全面地讲述养生保健及老年病防治的理论与方法,内容丰富,深入浅出,大多数人读得懂、学得会、做得到。本书是中老年人及老年工作者的重要读物,可作为全民健康教育与老年大学的参考教材,也是子女孝敬老人的最佳礼品。

顾 问 余祥国

编 审 付江南

责任校对 翟生明

封面设计 李 超

《跨越百岁》是作者毕生学习、研究和总结的养生保健经验；

《跨越百岁》是作者发表在省以上报刊的医学科普佳作；

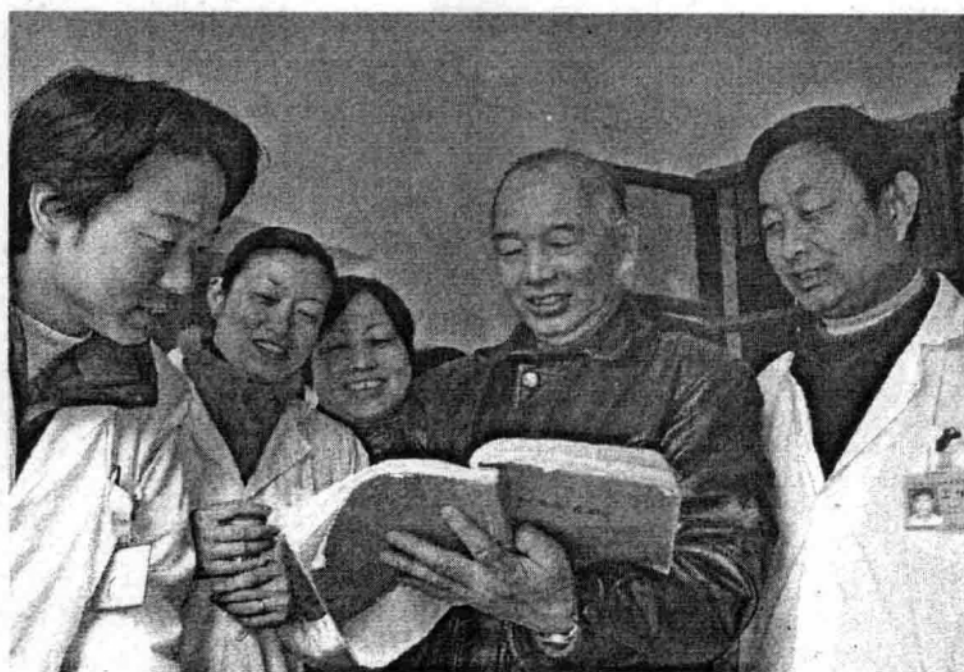
《跨越百岁》是作者献给中老年朋友的爱心；



在北京出席全国首届男科学术研讨会



和中国老年学学会秘书长熊必俊在深圳



喜看新作发表

杜强 摄

序言（一）

熊必俊

长寿是福，我国民间素以“寿为五福之首”，君不见《书·洪范》曰：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”广为流传的寿文化还有“福如东海，寿比南山”，“人寿年丰”，“福寿康宁”，“寿元无量”，“寿享期颐”……等等。

长寿是社会进步和繁荣昌盛的象征，人称长寿的老人为“人瑞”。世界卫生组织称人类寿命的延长是20世纪的重大成就。长寿是人类社会共同的理想和追求，1991年发表的《联合国老年人原则》的主题是“愿长寿者颐养天年”。

长寿是社会经济发展的基础，没有长寿就很难有发展，没有发展也很难有长寿。

21世纪是全球老龄化的世纪，是人类长寿的时代。老龄化的主要成因有二，一是出生率下降，二是人口预期寿命延长。如果说前者会导致劳动年龄人口比重下降和劳动资源减少，那么人口寿命延长则是老龄社会应对老龄化挑战的有利条件。因为寿命延长相应带来人体能够劳动岁月的延长。俄罗斯人口学家托米林说得好：“平均寿命每增加一岁，就是经济发展的一项巨大成就，因为它意味着大大节放了国民经济的基金，这种情况是国民经济平衡统计不到的。”另一位人口学家麦奇科夫强调：“寿命延长与保

持劳动的力量是协调一致的，将来取得经济发展与人口协调的根本办法是延长老年人口有充分价值的经济和社会的积极性。”第二届世界老龄大会为应对全球老龄化挑战提出了实现积极老龄化的战略措施，强调健康长寿的老年人是老龄社会可持续发展的重要资源。

由此可见，健康长寿不但是个人的幸福和理想，而且是老龄社会继续进步与发展的重要物质条件。

长寿如此重要，而实现这一理想需要有科学的理论研究和切实可行的具体措施。曾庆佩同志为此作出了辛勤的劳动和探索，取得了可喜的成果，近10年来发表了不少医学科普文章。作为一位基层医务工作者，他数十年如一日，从医学和生理学角度出发，结合几十年的实践，全面总结出一套养生保健、抗衰延寿和老年病防治的科学知识。他撰写的《跨越百岁》的出版，将会使他的科研成果融入社会，在全民健身和全面建设小康社会的进程中发挥积极的作用。

2003年10月23日于北京

（本序言作者为中国社会科学院老年科学研究会会长、中国老年保健协会专家委员会委员，享受国务院特殊津贴的专家）

序言（二）

刘光容

“健康长寿”是文明社会人类共同追求的目标。各国科学家预测，人类的自然寿命至少120岁，然而现在的平均寿命只有70岁，整整少活了50岁。是什么原因促成早逝？世界卫生组织有关权威人士一针见血地指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”由此可见，卫生知识对维护身体健康至关重要。

曾庆佩医生撰写的《跨越百岁》一书，是他多年的临床实践和对老年保健潜心研究的结果。他曾写了400多篇医学科普文章，发表在各级医学保健杂志上，不少文章在全国、全省获奖。他还应邀到北京、深圳参加研讨会，举办保健班，成为广大读者熟悉的医学科普文章作者。最近，他把部分文章选编成册，以历史典故、名人轶事及当代重大事件为引子，从趣味性、实用性入手，注重科学性和知识性结合，从不同角度讲述中老年人普遍关心的养生保健问题。如人的自然寿命有多长，怎样“医治”衰老，选择什么样的生活方式，怎样的膳食结构才算合理，老年人的婚姻、家庭、人际关系、关心教育下一代、参加社会活动以及常见老年病的防治和康复等等，是一本中老年人卫生保健的“小百科”，值得大家特别是中老年朋友一读。

人到老年，衰老和死亡是无法回避的。我们不求“长生不

老”，但求“健康长寿”。合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡，被称为人类健康的四大基石。有关研究数据表明，人们若能长期做到合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心里平衡，就能使高血压病减少55%，脑中风、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤病减少33%。但我们有些老年人对这些问题重视不够，以致疾病缠身，甚至未老先衰。

我们国家已进入全面建设小康社会的重要时期，如果我们没有健康的身体，谈何“小康”？如果我们疾病缠身，又谈何提高生活质量？因此，我希望热爱生命、珍惜健康的中老年朋友们，人人都把强身健体、自我保健当成自己的“必修课”，用科学的保健知识指导自己的衣、食、住、行、乐，摒除不良习惯，确立健康有益的生活方式，切实做到自我保健，无病早防，有病早治，健康、洒脱、轻松、愉快地安度晚年。

我对医学是外行。以上这些话只是个人的一点感受，说出来同各位老同事、老朋友互勉，希望各位能从书中受益，祝各位健康长寿。

2003年10月18日于县委大院

（本序言作者原为中共长阳县委书记、县长，现为县民族文化研究会会长、县革命老区建设促进会顾问）

目 录

序言 (一)	熊必俊 (1)
序言 (二)	刘光容 (3)
一、人寿几何	
从彭祖的寿命说起	(1)
从武成王长新牙谈“返老还童”	(4)
人面桃花不是春	(7)
长“寿眉”不长寿	(10)
长“寿斑”不长寿	(11)
长寿研究的现状与展望	(12)
长寿研究的新发现	(15)
长寿迹象拾零	(17)
生理缺陷不减寿	(21)
从康有为之死谈换辜延寿法的失败	(22)
经济发展与人类寿命	(24)
环境与人类寿命	(26)
长寿地带的环境特点	(28)
杂食与人类寿命	(31)
朋友多了人长寿	(33)
储寿银行与热水擦胸	(35)
二、抗衰延寿	
你想活 100 岁吗?	(38)
人活百岁非难事	(41)

勤劳乃健康长寿之本·····	(44)
勤劳是健康长寿的“妙灵丹”·····	(47)
生活节俭人增寿·····	(48)
怎样“医治”衰老·····	(49)
中国传统养生思想研究·····	(54)
仿生运动与返序运动·····	(59)
跳绳是老年人最佳耐力运动·····	(64)
日行万步 人活百岁·····	(65)
放风筝 益身心·····	(67)
慢跑专家为何死在慢跑中·····	(69)
纪晓岚：大烟杆与掌心球·····	(71)
老人钓鱼 安全第一·····	(73)
先喝后动 净化脏腑·····	(75)
克服“短板效应” 提高生活质量·····	(77)
活血延寿法·····	(79)
从“历史性医疗事故”谈“倒仓延寿法”·····	(81)
低温，使人的寿命翻一番·····	(83)
增强免疫功能可防病延寿·····	(85)
坐禅与冥想·····	(87)
养生于“滋阴”中·····	(89)
养生：置于大自然之中·····	(91)
日常生活中的养生法·····	(94)
延寿十四个“一”·····	(100)
庄子的养生观·····	(103)
孔子的养生之道·····	(104)
苏东坡的养生“四当”·····	(107)

平安度过男人的“多事之秋”	(109)
向前看 岁月长	(112)
三、趋利避害	
老子的告诫与美国总统的抱怨	(115)
以璿鲁人为鉴 谨防“富贵病”	(118)
养生保健与数学	(121)
筑构坚实的人体“木桶”	(124)
养生贵在适度	(126)
养生路上“持满”而行	(128)
损身折寿四把刀	(129)
谈“南极怪病”与美国“航天综合症”	(131)
绝经年龄由“谁”定	(135)
夫妻性爱到白头	(136)
前列腺增生患者的性生活	(137)
从西门庆之死谈纵欲之害	(138)
老人房事防“猝死”	(140)
百岁征婚 再续良缘	(142)
再婚老人慎用壮阳药	(144)
饮酒助性 适得其反	(145)
再婚老人不宜生育	(147)
更新观念 平安过冬	(149)
一分为二看取暖	(152)
煤气中毒的家庭急救	(154)
寒夜睡觉 穿袜戴帽	(155)
寒夜憋尿危害大	(156)
王莽娶后与老人染发	(157)

金银珠宝利于人类健康·····	(158)
献血与自身健康·····	(160)
不容忽视的铅中毒·····	(162)

四、合理膳食

长寿老人吃什么? ·····	(165)
美容延寿有佳肴·····	(168)
土家人的长寿饮食——面饭懒豆腐·····	(170)
醋与人类健康·····	(171)
吃瘦肉过多亦有害·····	(173)
吃盐多 病缠身·····	(175)
饮食与防癌·····	(177)
改变饮食习惯可防癌·····	(179)
常吃“冷藏鱼”有致癌隐患·····	(181)
吃鱼可抗烟毒·····	(182)
烹鱼头 要熟透·····	(183)
光临三峡 莫吃生蟹·····	(184)
预防中风的土家风味“小吃”——炕洋芋·····	(187)
与豆腐同烹的“最佳搭档” ·····	(188)
劝君吃点豆腐渣·····	(189)
粉丝含铝 多食有害·····	(190)
月饼之忌·····	(191)
烟、酒、茶对脑力劳动的影响·····	(192)
对可口可乐老板之死的反思·····	(193)
戒烟后,并非万事大吉·····	(196)
安全饮酒知多少? ·····	(198)
变废为宝话“茶疗” ·····	(199)

决明子当茶 一举解四难·····	(201)
老年人的膳食原则·····	(202)
饮食养生歌·····	(204)
五、摆脱疾病困扰	
感冒的奇特疗法·····	(207)
乙型肝炎的5种新疗法·····	(209)
心脑血管疾病与颈心(脑)综合征·····	(211)
“更年期”·····	(212)
高血压病患者的饮食起居要点·····	(214)
服降压药不要跟着感觉走·····	(217)
高血压病为啥久治不愈?·····	(219)
高血压病患者的最佳服药时间·····	(222)
中药降压“软着陆”·····	(223)
压耳穴 降血压·····	(224)
钓鱼降压法·····	(225)
接受教训 远离中风·····	(226)
热水擦颈防中风·····	(228)
中风先兆鼻出血·····	(229)
体检应查“餐后血糖”·····	(230)
糖尿病的“节约基因”与运动疗法·····	(231)
警惕胆石症恶变为癌·····	(233)
貌似糖尿病 实为胰腺癌·····	(234)
内痔与直肠癌·····	(235)
慢性痢疾与直肠癌·····	(236)
一指之劳 生死攸关·····	(237)
男人也患乳腺癌·····	(238)

非吸烟妇女为何患肺癌·····	(239)
“白天鹅”为啥患肺癌·····	(241)
为除一颗痣 送掉一条命·····	(243)
肾囊肿与肾癌·····	(244)
并非罕见的前列腺癌·····	(245)
冷战家庭患癌多·····	(247)
“夫妻癌”·····	(248)
综合治理 严防“职业癌”·····	(249)
尿潴留的家庭处理·····	(251)
· 贫血不愈应查肾·····	(253)
垂钓须防“钩体病”·····	(254)
蛭症·····	(255)
谨防松毛虫病·····	(257)
发烧友与球迷综合征·····	(259)
是“阴阳不合”还是精液过敏·····	(260)
阳痿治疗的十字秘诀·····	(261)
邮票试验及其他·····	(263)
中老年妇女常见的急腹症——股疝嵌顿·····	(264)
骨质疏松症的生活因素·····	(265)
早期白内障的信号与治疗·····	(267)
老人口干的简便治疗·····	(268)
美国电影《刮痧》与刮痧疗法·····	(269)
“臭鼻症”的自疗·····	(270)
异常气味辨病·····	(271)

六、谨慎用药

从孔子吃药谈起·····	(274)
--------------	---------